

Департамент образования Администрации города Ноябрьск  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«РОСИНКА»**  
муниципального образования город Ноябрьск  
(МАДОУ «Росинка»)

**Рассмотрено:**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018 года

**Согласовано:**

Заместитель заведующего  
\_\_\_\_\_ Писаревская А.Н.  
от «31» августа 2018 года

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ «Росинка»  
\_\_\_\_\_ Миллер Ж.А.  
от «31» августа 2018 года

**Образовательная область**  
**«Физическое развитие»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»**  
**для детей старшей группы № 8**  
**(с 5 до 6 лет)**

**Составитель: инструктор по**  
**физической культуре**  
**(плавание) МАДОУ «Росинка»**  
**Чувилкин А. Н.**

**2018 - 2019 уч. г.**

Содержание:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Тематический план.....	5
3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	6
4. Содержание программы .....	6
5. Способы проверки обученности воспитанников. Методика обработки результатов .....	8
6. Перечень литературы .....	10
7. Средства обучения .....	10
8. Календарно-тематический план .....	11
9. Протокол результатов диагностики .....	18

## Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше этому он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их социализации.

Занятия плаванием способствуют развитию у дошкольников решительности, смелости, дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, самообладания, умения действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Рабочая программа по плаванию для детей 5-6 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования.

При организации обучения плаванию используется учебно-методический комплекс:

- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003.

Реализация рабочей программы по обучению детей 5-6 лет плаванию осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту - НОД), согласно учебному плану в количестве 36 периодов (НОД) в учебный год, по 1 НОД в неделю, длительностью до 25 минут.

Работа по данному направлению может проводиться как в первой, так и во второй половине дня. Основной сопутствующей формой является оздоровительное плавание (1 раз в неделю), спортивные соревнования по плаванию. Косвенными сопутствующими формами являются: утренняя гимнастика, НОД по физкультуре, подвижные игры и упражнения в организованной и самостоятельной двигательной деятельности.

### ***Основные цели и задачи психолого-педагогической работы:***

**Цель:** развитие интереса к плаванию и обучение плаванию способом «кроль».

**Задачи:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- помогать детям преодолевать водобоязнь;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей в водной среде; овладению детьми упражнений, подводящих к плаванию;
- развивать:

- координацию и ловкость при передвижении в воде, при выполнении плавательных упражнений, ориентации в пространстве;
- качества навыков и качества движений; мотивации к сбережению своего здоровья;
- инициативность, активность, самостоятельность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательном творчестве;
- углублять интерес к спортивным упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- поддерживать веру ребёнка в свои возможности и собственные силы.
- *формировать* плавательные навыки; *начальные представления о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья; элементарные представления о безопасном поведении в воде и помещениях бассейна;* навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в бассейне;
- совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- *воспитывать* ребенка как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения; ценностное отношение к здоровью; чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах.

Рабочая программа составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

1	Социально-коммуникативное развитие	Использование различных видов игр; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при купании.
2	Познавательное развитие	Расширение кругозора в части представлений о воде, здоровье и здоровом образе жизни человека; использование счета для дозировки выполнения игровых заданий (регулирования длительности выдоха и т.п.); ориентировка в пространстве.
3	Речевое развитие	Использование художественных произведений для формирования культурно-гигиенических навыков, преодоления водобоязни, расширения представлений о воде и пр.
4	Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	Использование музыкального сопровождения с целью сопровождения выполнения игровых заданий и игр, развития двигательного творчества.

**Особенности организации работы  
по обучению воспитанников плаванию  
в рамках непрерывной образовательной деятельности**

Обучение плаванию в старшей группе проводится в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту – НОД) «Плавание» и в учебных планах в вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) по данному направлению отражено следующее количество НОД в неделю/месяц: 1 НОД в неделю, 4 НОД в месяц, продолжительность НОД – 25 минут.

Обучение плаванию организуется в бассейне ДОУ (в чаше и на «суше»), как в первой, так и во второй половине дня. Преимущественными формами работы являются игровые задания и разнообразные игры. Структура традиционной (учебно-игровой) непрерывной образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей: подготовительной,

основной и заключительной. В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр (эстафет); решается основная задача НОД. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части НОД является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью - снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи НОД, подчинены ей.

Структура отдельных НОД (игровых, контрольных, сюжетных, массового купания или по интересам детей) может быть отличной от традиционной.

### **Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования**

*Правила поведения в бассейне:* при себе иметь полотенце, мыло и мочалку, сменные чистые плавки и шапочку для плавания, халат; организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке; до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой; входить в воду и выходить из нее только с разрешения инструктора; подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); по окончании НОД организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.

#### *Требования техники безопасности в бассейне:*

- в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы;

- в воде запрещается: толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора; мешать друг другу во время выполнения упражнений; без разрешения инструктора отходить от бортика; подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы).

#### *Гигиенические требования:*

- мыться без помощи взрослых, тщательно мыть наиболее потливые места тела.
- при необходимости уметь помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей.
- уметь тщательно в определенной последовательности вытираться – сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика). Она проводится в рамках НОД в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года в форме диагностического обследования - выполнения детьми диагностических заданий.

### **Тематический план**

№ п/п	Тема	Количество НОД
1	Теоретический материал	2
2	Упражнения для отработки правильного дыхания на суше и в воде стоя около бортика, в движении с помощью плавательной доски и без поддержки	6
3	Упражнения на умение задерживать дыхание(счет от 3-х до 9-ти) стоя и лежа держась за поручень, в	6

	движении с помощью доски и без поддержки.	
4	Скольжение с помощью доски и без поддержки с различным положением рук поперек и вдоль бассейна	8
5	Отработка движений ног держась за поручень, в движении с помощью доски, и без поддержки с различным положением рук поперек и вдоль бассейна	8
6	Проверка приобретенных навыков и умений	4
7	Подвижные игры в воде	2
	<b>Всего</b>	<b>36</b>

### Требования к уровню подготовки воспитанников по плаванию (старшая группа)

К концу года дети:

*имеют представление:*

- о правилах поведения в бассейне;
- о необходимости соблюдения мер личной гигиены;
- о значении плавания для здоровья;
- о названии плавательных упражнений, плавательного инвентаря;

*Могут:*

- выполнять выдохи в воду и задерживать дыхание (на счет до 7 – 9);
- лежать на воде на груди с погружением лица в воду;
- лежать на воде на спине;
- скользить по поверхности воды на груди («стрела»);
- выполнять скольжение на груди (в сочетании с работой ног);
- скользить по поверхности воды на спине (с плавательной доской);
- соблюдать правила в играх;
- соблюдать правила поведения в бассейне.

### Содержание программы

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Теоретический материал	2	
1.1	Плавание как основа для других водных видов спорта (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло).	2	
2	Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования		Как часть всех НОД
3	«Сухое» плавание		Как часть всех НОД
4	Специальные упражнения для освоения техники плавания	28	
4.1	Отработка дыхания	6	
4.2	Лежание на воде	6	
4.3	Скольжение	8	
4.4	Работа ног	8	

5	Игровая НОД, по интересам детей, массовое купание	2	
6	Диагностика	4	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

В старшей группе Программой предусмотрены учебно-игровые и диагностические формы проведения НОД, включающие в себя теоретический материал, правила поведения и требования техники безопасности во время занятий в бассейне, развитие гигиенических навыков, подготовительные упражнения для обучения плаванию и общеразвивающие упражнения на суше, игровые развивающие задания, упражнения и разнообразные игры в бассейне, поддерживающие интерес к занятиям плаванием.

**Теоретический материал:** Возникновение Олимпийских игр. Включение плавания в Олимпийские виды спорта. Олимпийское движение в СССР и России. Знакомство с водными Олимпийскими видами спорта (синхронное плавание, прыжки в воду).

**«Сухое» плавание:**

*Строевые упражнения:*

- построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;
- перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружкой, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения:*

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастики, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.
- упражнения и игры для развития кистей. В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений: сжимать и разжимать кулаки, пальцы сильно напрягать; кисти свободно падают вперед - вниз и назад; повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.

**Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений**

*Отработка дыхания:* умение делать произвольные выдохи в воду (до 10 раз подряд): под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох; присесть – погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.; доставать предметы со дна (глубина по пояс); самостоятельно доставать предметы со дна бассейна.

*Лежание на воде:* выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок» (с задержкой дыхания на счет от 7 до 9);

*Скольжение:* на груди «Стрела» с различным положением рук: левая (правая) рука вперед или обе руки вперед.

*Работа прямыми ногами:*

- работа прямыми ногами во время плавания на груди (с доской): опускать голову в воду, задерживать дыхание;

- работа прямыми ногами во время плавания на спине (с доской): доска прижата к животу; доска под головой; доска в вытянутых руках;

### **Игровая НОД, по интересам детей, массовое купание (игры, игровые упражнения)**

- погружение в воду: «Достань предмет со дна», «Достань клад», «Сосчитай пальцы»; «Удочка», «Сомбреро», «Водолазы», «Насос».
- умение лежать на воде: «Поплавок», «Звездочка» на груди и спине, «Медуза»;
- скольжение: «Покажи пятки», «Стрела» на груди и спине(с поддержкой);
- скольжение с работой ног: «Буксир», «Торпеда», «Плавучие стрелы»;
- подвижные игры: «Вратарь», «Поезд в тоннеле», «Кто быстрее», «Кто выше», «Караси и карпы», «Невод», «Морской бой», «Дружные ребята», «Карусели», «Сердитая рыбка», «Рекорд».

### **Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика). Она проводится в рамках НОД в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года в форме диагностического обследования - выполнения детьми диагностических заданий. Диагностика направлена на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как опускать голову в воду, делать выдохи в воду, умение лежать на воде, скользить при помощи ног и без них).

Уровень сформированности показателей освоения упражнений (развития определенных качеств, умений) определяется на основе данных **наблюдений** педагога за поведением детей и **диагностических проб** (заданий). **Определяющую роль в оценке** развития (уровня сформированности) умения будут играть **данные наблюдений за последние два месяца** пребывания детей в данной возрастной группе.

В зависимости от того, насколько правильно сформировано умение (характеристики приведены ниже), оно оценивается количественно: **0 баллов** - низкий уровень; **1 балл** – средний уровень; **2 балла** - высокий уровень.

#### **Показатель 1: Задержка дыхания в воде**

**Методика:** Задержка дыхания проверяется или при выполнении упражнения «звездочка» (если ребенок имеет достаточные плавательные навыки) или у бортика бассейна. Педагог предлагает ребенку сделать вдох, задержать дыхание, опуститься в воду.

#### **Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок боится опуститься под воду и открыть глаза в воде.

**Средний уровень:** ребенок делает вдох, кратковременно опускается в воду (по счету – до 3), старается быстро подняться из воды.

**Высокий уровень:** ребенок задерживает дыхание в воде на длительное время (счет до 7-9).

#### **Показатель 2: Умение делать выдохи в воду**

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду («пускать пузыри»).

#### **Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок боится опустить лицо в воду и сделать выдох.

**Средний уровень:** ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

**Высокий уровень:** ребенок спокойно, не закрывая глаз, делает до 10 выдохов в воду подряд.

**Показатель 3:** Умение лежать на воде

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 7-9).

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.

**Средний уровень:** ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.

**Высокий уровень:** ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 7-9).

**Показатель 4:** Умение скользить на груди без помощи ног

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 3 метров.

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Средний уровень:** ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользить не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).

**Высокий уровень:** ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров.

**Показатель 5:** Умение работать ногами во время скольжения «Торпеда».

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить скольжение с работой ногами.

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Средний уровень:** ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).

**Высокий уровень:** ребенок выполняет скольжение, правильно работая ногами.

### Методика обработки результатов

Оценив уровень сформированности показателей умений (в бальной или уровневой системе), данные заносятся в протокол. Подсчитывается сумма баллов, набранная ребенком за все показатели, и заносится в графу в протоколе **«Итого: сумма баллов / уровень»**. Через дробь в этой же графе (с использованием общепринятых условных обозначений: **В, С, Н**) проставляется уровень сформированности умений, который определяется с помощью таблицы «Суммарный показатель сформированности умений».

### Таблица «Суммарный показатель сформированности умений»

Оцениваемый показатель	Сумма уровневых оценок всех показателей		
	8-10 баллов	3-7 баллов	0-2 балла
Суммарный показатель освоения ребенком умений (старшая группа)			
<b>Итоговый уровень развития умений</b>	<b>Высокий уровень развития</b>	<b>Средний уровень развития</b>	<b>Низкий уровень развития</b>

### Перечень литературы и средств обучения

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. М.: АРКТИ, 2005;
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М: Детство-пресс, 2003;
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. М: 2006;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;

### Оборудование и спортивный инвентарь

1. Плавательные доски
2. Мячи
3. Тонущие предметы (кольца, шайбы, «водоросли», дельфины и др.)
4. Надувные игрушки
5. Обручи
6. Подставка для хранения «Нудолс», размер 62х58х150см
7. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 160х7см
8. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 80х7см
9. Коннекторы для «Нудолс»: без отверстий, с 1 и 2 отверстиями
10. Слалом-арки, комплект
11. Плавающий кольцеброс, размер 40х40х17см
12. . Корабль разборный
13. Игрушки – прилипалы «Рыбки-цифры»

**Календарно-тематический план по непрерывной образовательной деятельности «Плавание» воспитанников старшей группы № 8 на 2018-2019 учебный год.**

Дата проведения НОД				Краткое содержание НОД
№ НОД	План	Факт	Примечания	
1	05.09.18			Беседа с детьми на тему: «Возникновение Олимпийских игр. Включение плавания в Олимпийские виды спорта. Олимпийское движение в СССР и России». Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Ходьба, бег вдоль бортика с различным положением рук 1-2 мин. . Игры по интересам детей: «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы», Игра «Удочка», 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
2	12.09.18			Беседа с детьми на тему: «Плавание как основа для других водных видов спорта (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло)». Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: . Игры по интересам детей: «Сердитая рыбка», «Достань со дна игрушку», «Поезд в тоннеле». Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
3	19.09.18			Диагностика
4	26.09.18			Диагностика
5	03.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду. Игры по интересам детей: «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы», «Сердитая рыбка», «Достань со дна игрушку», самостоятельные игры с мячами. Выход из воды.
6	10.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2 мин. Ходьба по бассейну, загребая воду руками вперед лицом , спиной. 3-4 мин. . Стоя около бортика, положить руки на воду, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на грудь. Упражнение «Поплавок» 2-3 раза. Игра «Сердитая рыбка» 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
7	17.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий,

			<p>ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2 мин. Ходьба по бассейну с работой рук, как при «кроле» 2-3 мин. Держась одной рукой за бортик - другой обхватить колени, присесть, считая до 5 ( 3-5 раз.) Держась за бортик, работать прямыми ногами, на груди, спине (по 2-3 раза.). Игра «Удочка», 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.</p>
8	24.10.18		<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2 мин. Держаться руками за бортик, работа ногами, как при «кроле» 1-2мин. Игровое упражнение «Водолазы» 7-8 раз. Прыжки с погружением в воду «Кто выше! (5-6 прыжков). Ходьба приставным шагом вправо, влево, бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Игра «Караси и карпы» 4-5 раз. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
9	31.10.18		<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2 мин. Ходьба по бассейну, загребая воду руками вперед лицом , спиной. 3-4 мин. Упражнение на дыхание «Насос» 5-6 раз. Прыжки с выпрыгиванием и погружением в воду 5-6 раз. Бег по бассейну , вперед лицом , спиной, помогая себе руками 3-4 мин. Упражнение «Достань клад» 5-6 раз. Игра «Сосчитай пальцы» 2-3 раза. Выход из воды.</p>
10	07.11.18		<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Покажи пятки» 3-4 раз. Прыжки на двух ногах «Кто быстрее» 3-4 раза. Держась одной рукой за бортик - другой обхватить колени , присесть , считая до 7 ( 5-6 раз.) Держась за бортик, работать прямыми ногами, на груди, спине. (по 2-3 раза.) Стоя лицом к бортику на расстоянии 2-3 шагов дотянуться за бортик 5-6 раз. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед 2-3 раза. Игра с игрушками 4-5 раз. Выход из воды.</p>
11	14.11.18		<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Покажи пятки» 6-8 раз. Упражнение «Поплавок» 6-7 раз. Стоя на расстоянии 2-3 шагов лицом к бортику, проскользить до бортика (лицо опущено в воду) 5-6 раз. Игра «Поезд в тоннеле» 3-4 раза. Упражнение «Достань клад» 5-6 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.</p>

12	21.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба в полуприсяде, руки вытянуты вперед, сделать вдох, погрузить лицо в воду - выдох 2-3 мин. Бег «Кто быстрее» 2-3 мин. Упражнение на дыхание» 6-7 раз. Упражнение «Поплавок» 5-6 раз. Скольжение с доской поперек бассейна 4-5 раз. Игра «Поезд в тоннеле» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
13	28.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Держась за бортик , работа прямыми ногами , на груди спине 2-3 мин. Упражнение «Звездочка» на груди 5-6 раз. Упражнение «Стрела» с помощью доски 6-7 раз. Бег «Кто быстрее» 2-3 мин. Упражнение на дыхание «Насос» 5-6 раз. Игра с игрушками 5-6 мин. Выход из воды.
14	05.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и прыжки на двух ногах «Зайка на лужайке» 2-3 мин. Упражнение «Покажи пятки» 6-7 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 3-4 раз. Упражнение «Насос» 5-6 раз. Упражнение «Стрела» 4-5 раз. Игра «Плавающие стрелы» 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
15	12.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба спиной вперед, помогая себе руками 1-2 мин. Держась за поручень, работа прямыми ногами на груди, спине по 1-2 мин. Упражнение «Достань предмет со дна» 6-7 раз. Стоя лицом к бортику на расстоянии 2-3 шагов, проскользить 5-6 раз. Скольжение на груди «Стрела» 6-7 раз. Игра «Буксир» 3-4 р. Выход из воды.
16	19.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, бег, прыжки вперед лицом, спиной помогая себе руками 2-3 мин. Стоя около бортика, положить руки на воду, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на грудь. Упражнение «Медуза» 4-5 раз. Игра «Поезд в тоннеле» 3-4 раза. Упражнение «Насос» 5-6 раз. Игра «Сердитая рыбка» 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
17	26.12.18			НОД по интересам детей. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду. Самостоятельные игры с мячами, надувными и тонущими игрушками. Игры «Переправа», «Удочка», «Бегом за мячом»,

				«Достань клад». Выход из воды.
18	09.01.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и бег по бассейну в различных направлениях 2-3 мин. Упражнение «Звездочка» на груди, спине 3-4 раза. «Стрела» на груди 5-6 раз. Игра «Сердитая рыбка» 3-4 раза. Игровое упражнение «Плавучие стрелы» 2-3 раза. Выход из воды.
19	16.01.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Поплавок» 5-6 раз. Скольжение с доской, работая ногами (и.п. на груди, спине) по 5-6 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 4 - 5 раз. Скольжение на груди «Стрела» 5-6 раз. «Игровое упражнение «Покажи пятки» 6-7 раз. Игра «Спасатели» 2-3 раза. Игра с игрушками 4-5 мин. Выход из воды.
20	23.01.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, бег по бассейну, работая руками как при «кроле» 3-4 мин. Держась за бортик, работать прямыми ногами на груди, спине 5-6 раз. Упражнение «Звездочка» на груди, спине 3-4 раза. «Стрела» на груди 5-6 раз. Игра «Сердитая рыбка» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
21	30.01.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и бег с работой рук вперед лицом, спиной 3-4 мин. Упражнение на выдох в воду, с поворотом головы в сторону для вдоха около бортика по 5-6 раз. «Стрела» - скольжение на груди 7-8 р. «Стрела» на спине 7-8 р. Держась за бортик, работать прямыми ногами, на спине, на груди по 2-3 мин. Игра «Водолазы» 6-7 раз. Игра «Дружные ребята» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
22	06.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Бег по бассейну помогая себе руками 2-3 мин. «Звездочка» на груди и спине по 3-4 раза. Упражнение на дыхании, поднять голову вверх - вдох, погрузиться в воду – выдох 6-8 раз. «Стрела» на груди, спине по 4-5 раз. Игра «Передай предмет под водой» 2-3 раза. Игры с игрушками 3-4 мин. Выход из воды.
23	13.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин.

				Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее» 3-4 раза. Игра «Буксир» 4-5 раз. Упражнение на дыхание «Насос» 5-6 раз. Скольжение с помощью доски с работой ног 6-7 раз. Игра «Сомбреро» 5-6 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
24	20.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение 1-2 мин. «Звездочка» на груди и спине 5-6 раз. «Стрела» на груди, спине 5-6 раз. Ходьба лицом, спиной вперед, работая руками 3-4 мин. Скольжение с помощью доски с работой ног 2-3 раз. Игра «Вратарь» 2-3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
25	27.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и бег по бассейну помогая себе руками 2-3 мин. Скольжение с доской лицо на поверхности воды, лицо в воде по 3-4 раза. «Стрела» на груди, спине 5-6 р. Упражнение на дыхании 6-8 раз. Игра «Караси и карпы» 2-3 раза. Игры с игрушками 3-4 мин. Выход их воды.
26	06.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Вход в воду 1-2 мин. Бег по бассейну, помогая себе руками вперед лицом, спиной 3-4 мин. Упражнение «Буксир» 5-6 раз. Скольжение с доской на груди с работой ног 6-8 раз. Упражнение на дыхание 6-8 раз. Игра «Караси и карпы» 5-6 раз. Игра «Достань предмет со дна» 3-4 раза. Игры с игрушками 3-4 мин. Выход из воды.
27	13.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, загребая воду руками спиной вперед (лицом вперед) 2-3 мин. Упражнение на дыхании прыжки с погружением в воду. Упражнение «Стрела» на груди, спине 6-8 раз. Упражнение «Торпеда» 4-5 раз. Игра «Удочка» 5-6 раз. Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.
28	20.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Держась за бортик работать прямыми ногами, на спине, на груди 3-4 мин. Упражнение «Кто больше продержится под водой» 2-3 раза. Упражнение «Торпеда» 5-6 раз. Упражнение «Насос» 6-8 раз. Игра «Рекорд» 2-3 раза. Игровое упражнение «Водолазы» 4-5 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.

29	27.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками, спиной, лицом вперед 2-3 мин. Упражнение «Звездочка» на груди и спине по 6-7 р. Упражнение на дыхание «Насос» 6-8 раз. Упражнение «Поплавок» 4-5 раз. Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.
30	03.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Из положения «Поплавок» всплыть на поверхность, развести руки и ноги в стороны, сделать «Звезду» 3-4 раза. Вдох и выдох в воду 4-5 раз. Из положения «Поплавок» всплыть на поверхность, сделать «Стрелу» 3-4 раза. Вдох и выдох в воду 4-5 раз. Скольжение на спине с различным положением рук правая (левая) рука вверху по 2-3 раза. Держась за поручень - работа ног способом «кроль» (на груди) 2-3 мин. Игра «Караси и карпы» 2-3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
31	10.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Скольжение на груди и спине по 3-4 раза. Выдохи в воду 6-8 раз. Плавание с доской на груди с работой ног 2-3 раза. Упражнение на дыхание: поднять голову - вдох, погрузиться в воду – выдох в сочетании с движениями ног (3 раза по 1-2 мин.) Игра «Караси и карпы» 3-4 раза. Свободное плавание 4 мин. Выход из воды.
32	17.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Вдох, опустить голову в воду, выдох «Насос» 6-8 раз. Скольжение на груди с работой ног по 5-6 раз. Игра «Чья торпеда лучше» 2-3 раза. Игра «Веселые дельфины» 2-4 раза. Игра «Достань клад» 5-6 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
33	24.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Держась за поручень, работать прямыми ногами на груди, спине по 2-3 мин. Упражнение на задержку дыхания - кто дольше продержится под водой 3-4 раза. Упражнение «Стрела» 6-8 раз. Упражнение на дыхании 7-8 раз. Игра «Невод» 3-4 раза. Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.
34	08.05.19			Диагностика
35	15.05.19			Диагностика

36	22.05.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 3-5 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Работа ногами – кроль на груди и на спине с помощью доски по длине бассейна по 5-6 раз. Упражнение на дыхание 6-8 раз. Упражнение «Водолазы» 4-5 раз. Упражнение «Винт» 6-7 раз. Игры по желанию 4-5 мин. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
----	----------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников старшей группы № \_\_\_\_\_  
 за 201\_\_-201\_\_ учебный год (даты проведения мониторинга: НГ: \_\_\_\_\_ 201\_\_; КГ: \_\_\_\_\_ 201\_\_)  
 Инструктор по плаванию \_\_\_\_\_ Воспитатели \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Задержка дыхания в воде		Выдохи в воду		«Звездочка»		«Стрела»		«Торпеда»		Итого: сумма баллов / уровень	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
Продиагностировано:													
Итого:		В											
		С											
		Н											

Условные обозначения / сокращения: НГ – начало учебного года; КГ – конец учебного года; 0 баллов (Н) – низкий уровень; 1 балл (С) – средний уровень; 2 балла (В) - высокий уровень



